

## Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programının Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine Etkisi<sup>1</sup>

DOI: 10.26466/opus.401331

\*

Hanife Akgül\* - Binnur Yeşilyaprak\*\*

\*Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Çanakkale/Türkiye

E-Posta: [hanifeakgul@comu.edu.tr](mailto:hanifeakgul@comu.edu.tr)

ORCID: [0000-0001-8543-9343](https://orcid.org/0000-0001-8543-9343)

\*\*Prof. Dr., Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara/Türkiye

E-Posta: [byesilyaprak@ankara.edu.tr](mailto:byesilyaprak@ankara.edu.tr)

ORCID: [0000-0002-8949-6801](https://orcid.org/0000-0002-8949-6801)

### Öz

Bu araştırmanın amacı, Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programı'nın yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisini incelemektir. Araştırma, deney ve kontrol grublu; ön test, son test, izleme testi modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni; ön test ve son test arasında sadece deney grubuna uygulanan Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise, yaşlıların yalnızlık düzeyleridir. Araştırma, Kayseri ilinde Hacı Rukiye Gazioğlu Huzur Evinde 65 yaş ve üstü bireylerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri "Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği (YİYÖ)" ile elde edilmiştir. Deney grubuna araştırmacı tarafından Aktivoite Kuramı ve Bilişsel Yaklaşımına dayalı olarak hazırlanan, 11 haftalık Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir. İzleme ölçümleri, son test uygulamasından iki ay sonra yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretsiz Sıralar testi kullanılmıştır. Elde edilen araştırma bulgularının sonucunda, deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında anlamlı bir fark ( $p < .05$ ) olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, deney grubundaki bireylerin YİYÖ'den aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark ( $p < .05$ ) olduğu saptanmıştır. Yani bir başka deyişle uygulanan Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programı, deney grubuna katılan yaşlıların yalnızlık düzeylerini azaltmıştır. Bu farkın deneysel işlemin sona ermesinden iki ay sonrada da kısmen azalarak devam ettiği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Yalnızlık, Yaşlı, Yaşlılarda yalnızlık, Psiko-eğitim programı, Yalnızlığı azaltma.

<sup>1</sup> Bu Çalışma Hanife Akgül'ün "Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programının Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine Etkisi" adlı, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde hazırladığı doktora tezinden üretilmiştir.

## The Effect of Psychoeducation Program for Reducing Loneliness on Loneliness Level of The Elderly

\*

### Abstract

*The aim of this study is to investigate the effect of Psychoeducation Program for Reducing Loneliness on loneliness level of the elderly. This is an experimental study with experimental and control groups based on pretest, posttest, and follow-up model. The independent variable of the study was Psychoeducation Program for Reducing Loneliness which was applied only to experimental group between pretest and posttest. Loneliness level of the elderly was dependent variable of the study. The study was conducted with the participation of individuals aged 65 and over, residing in Hacı Rukiye Gazioğlu Nursing Home in the city center of Kayseri. The data of the study were obtained with the "Loneliness Scale for the Elderly". An 11-week Psychoeducation Program for Reducing Loneliness, prepared by researcher based on Activity Theory and cognitive Approach, was applied to the experimental group. Any training was not given to control group. Follow-up measurements were performed two months after the posttest. Mann Whitney U and Wilcoxon Signed rank tests were used for analysis of data obtained as a result of the study. As a result of the study findings, it was revealed that there was a significant difference between posttest scores of control and experimental groups ( $p < .05$ ). Moreover, a significant difference was found between LSE scores obtained by individuals in experimental group before and after the experiment ( $p < .05$ ). In other words, the Psychoeducation Program for Reducing Loneliness decreased loneliness levels of the elderly individuals included in the experimental group. It was observed that this difference continued partially decreasingly two months later upon completion of the experimental procedure.*

**Keywords:** Loneliness, Elderly, Loneliness in the elderly, Psycho-educational program, Reduce loneliness.

## Giriş

Yalnızlık, yaşlı insanlar açısından incelenip değerlendirildiğinde; hemen hemen her ülkede farklı derecelerde yaşanıyor olması nedeniyle küresel boyutlu sosyal bir sorundur. Özellikle gelişmiş ülkelerde refah artışı ile birlikte yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payının giderek artması ve modernleşmenin insan yaşamına etkilerinin yaşanmasıyla birlikte yaşlılarda yalnızlık artmış ve bir sorun olarak değerlendirilmeye başlanmıştır.

Her insan için doğal bir duygu olan yalnızlık, yaşamın her döneminde ister çocuk, ister genç ister yetişkin, ister yaşlı olsun yaşanan bireye acı veren, psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen hoş olmayan bir ruh halidir. Yani yalnızlık ortak bir deneyimdir ve insanlar hayatlarının çeşitli dönemlerinde, az ya da çok, bir şekilde yalnızlık duygusunu yaşamaktadır. Yalnızlıkla ilgili literatür incelendiğinde, yalnızlığın toplumun birçok kesiminde yaygın olarak yaşanıldığı görülmektedir. Yalnızlık ve yaş raporuna göre, yalnızlık duygusu 65 yaş ve üstünde olanlarda % 80 oranında, 18 yaş altında olanlarda ise % 40 oranında görülmektedir, bu oran yavaş yavaş orta yetişkinlikte azalmakta fakat 65 yaş ve üstünde yeniden giderek artmaktadır. Yani yalnızlık düzeyinin en yaygın görüldüğü dönem  $\geq 70$  yaş ve üstündedir (Eshbaugh, 2009; Hawkley ve Cacioppo, 2010; Stone, Evandrou ve Falkingham, 2013). Yalnızlığın yüzdesi 75 yaşından sonra ciddi düzeyde artmaktadır (Dykstra, 2009; Schoenmakers, Van Tilburg ve Fokkema, 2012).

Yalnızlık duygusunun tanımlarına bakılacak olursa; “Yalnızlık kişinin yakınlık ihtiyacının karşılanmadığı durumda ortaya çıkan, tüm insan yaşantılarının en acı verenidir” (Sullivan, 1953). Yalnızlık duygusu, bireylerlere acı çektiren önemli duygulardan biri olarak değerlendirilmektedir (Beal, 2006). Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı; “Kişinin başka insanlarla, var olan ilişkileri ile arzuladığı ilişkileri arasındaki niteliksel ve niceliksel farklılık sonucu ortaya çıkan hoş olmayan bir duygu durumu” olarak tanımlamışlardır. Yalnızlık, “kişiye acı ve sıkıntı veren, kişinin psikolojik, fiziksel ve sosyal bütünlüğüne karşı oluşan bir tehlikedir” (Kozaklı, 2006). Benzer şekilde Neto ve Barros (2000) yalnızlık duygusunun, bireyin kişiler arası ihtiyaçlarının sosyal ilişki ağını oluşturan kişiler tarafından karşılanmaması ya da tatmin edi-

ci düzeyde olmamasından kaynaklandığını savunmaktadırlar. Bu tanımları incelediğimizde yalnızlık duygusunun özelliklerinden birisi yalnızlığın öznel bir deneyim olması iken ikinci özelliği ise bireye olumsuz etkilerinin olmasıdır. Yalnızlık olumsuz ve öznel bir deneyimdir (De Jong Gierveld, 1998).

Türkiye’de yaşlı nüfus giderek artmasına rağmen, yaşlılar üzerindeki çalışmalar oldukça azdır. Oysa, giderek artan yaşlı nüfusla beraber, bireyler çok uzun yıllarını yaşlılık döneminde geçirmek durumunda kalmış ve yaşlıların bu dönemdeki ihtiyaç ve istekleri önem kazanmaya başlamıştır (Siviş ve Demir, 2004), tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de yaşlılara yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine duyulan gereksinim ön plana çıkmıştır. Psikolojide, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanlarında yaşlılar üzerinde; yaşam kalitesi ve bunu etkileyen faktörler konulu çalışmalar (Akça ve Şahin, 2008; Çalıştır, Dereli, Ayhan ve Cantürk, 2006; Danış, 2009; Güler ve Akar, 2009); huzurevlerindeki yaşlılara sağlıklı yaşam biçimi ve yaşam doyumu geliştirme, huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi gibi çalışmalar (Özer, 2001; Tambağ, 2010); yaşlılarda beslenme (Aksoydan, 2006; Akyıldızlar, 2007; Ongan, 2012; Öğüt, Polat, ve Orhan, 2008); kendini kabul ve bu durumu etkileyen faktörler konulu çalışmalar (Ardahan, 2010; İslam, 1987); yaşlıların ekonomik, fiziksel, ruhsal, sosyal sorunları konulu çalışmalar (Akgün, Bakar, ve Budakoğlu, 2004; Ayrancı, Köşgeroğlu, Yenilmez ve Aksoy, 2005; Öztop, 2006; Zarif, 2006); yaşlıların depresyon ve anksiyete düzeyleri, etkileyen faktörler ve diğer faktörlerle ilişkileri konulu çalışmalar (Aksüllü ve Doğan, 2004; Atila, 2006; Bahar, 2005; Coşkun, 1998; Demet, Taşkın, Deniz, Karaca ve İlçelli, 2002; Sözeri, Oguzhanoğlu, Anuk ve Ateşçi, 2008); ölüm, ölüm kavramı ve din olgusunun incelendiği çalışmalar (Erdoğan ve Özkan, 2007; Özen, 2008; Yazıcı, 1994); huzurevini konu alan vb... çalışmalar (Hacıhasanoğlu ve Yıldırım, 2009; Miroğlu, 2009) literatürde fazla miktarda vardır. Bu çalışmaların büyük çoğunluğu betimsel türde çalışmalar olup sorunu ve ilişkiyi ortaya koyan araştırmalardır. Yaşlılar üzerinde bu değişkenler ile ilgili deneysel çalışmalar yok denecek kadar azdır.

Yaşlılarda ve yetişkinlerde yalnızlık konusunda literatürde sınırlı sayıda rastlanan araştırmaların hemen hepsi betimsel araştırmalardır;

bunlardan Akgün'ün (2001) yaptığı çalışma huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları yalnızlık duyguları ve yaşam kaliteleri üzerine etkileri konulu betimsel bir araştırmadır. Başka bir betimsel çalışmada huzur evinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeyleri incelenmiştir (Dereli, Koca, Demircan ve Tor, 2010). Yıldırım'ın (2008) yaşlı kadınlarla yaptığı "Fiziksel ve Rekreatif Aktivitenin Yalnızlık Düzeyine Etkisi"ni incelediği çalışma beden eğitimi ve spor anabilim dalında yapılmış bir çalışmadır. Yetişkinler üzerinde yapılmış çalışmalarda ise yalnızlık ve onu etkileyen etmenler olan, depresyon, ilişki, cinsiyet, cinsiyet rolleri, hastalık, engelli çocuk sahibi olma gibi değişkenlerle ilişkilerine bakılmıştır (Alkan ve Sezgin, 1998; Kavlak ve Saruhan, 2002; İmamoglu, 2008; Sarihan, 2007; Ünal ve Bilge, 2005).

Yirmi birinci yüzyılda insanın yaşam süresinin artması ile birlikte, yetişkin ve yaşlılara yönelik hizmetlerin yeniden planlanması gerekmektedir. Özellikle psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki pek çok hizmetin artık sadece gençlere yönelik olarak değil yetişkinlere ve yaşlılara yönelik olarak sunulması ihtiyacı artmıştır. Ülkemizde rehberlik çalışmaları daha çok öğrenim faaliyetleri ile özdeşleşmiş ve bilimsel çalışmalar lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaşmıştır. Rehberlik alanında; yetişkinlik ve yaşlılık dönemine ait çalışmalar sınırlı sayıdadır. Yaşlılarla ilgili araştırmalar daha çok geriatri, sağlık, hemşirelik, halk sağlığı, fiziksel tıp ve rehabilitasyon alanlarında yapılmıştır. Yaşlıların ruh sağlığı açısından yüksek risk grubunda olmasına karşın, gerekli önlemlerin alınmasında uzun süre ilgisiz kalınmış bir grup oldukları konusunda genel bir kanı bulunmaktadır (Siviş, 2005).

Bu araştırmanın problemi; "yalnızlık düzeyini azaltmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerini azaltmaya anlamlı bir etkisi var mıdır?" sorusuna yanıt aramaktır.

### ***Araştırmanın Amacı***

Bu araştırmanın amacı, yaşlıların yalnızlık düzeyini azaltmaya yönelik olarak hazırlanan psiko-eğitim programının, yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisini incelemektir.

Araştırmada, bu genel amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen denenceler test edilmiştir.

**Denence 1)** Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

**Denence 2)** Kontrol grubundaki bireylerin Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

**Denence 3)** Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubundaki bireylerin Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubunun son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

**Denence 4)** Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği izleme testi puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür (meydana gelen değişim kalıcıdır).

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırmada sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan ön test, son test, izleme testi, ölçümlü ve kontrol gruplu 2x3 olarak gösterilebilecek deneysel model kullanılacaktır. Bu modelde, birinci etmen; deneysel işlem gruplarını (deney- kontrol), ikinci etmen de; bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön test-son test-izleme testi) göstermektedir (Büyüköztürk ve diğ., 2009). Araştırmanın bağımsız değişkeni; ön test ve son test arasında sadece deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programıdır. Bağımlı değişkeni ise; yaşlıların yalnızlık düzeyleridir. Araştırmanın deseni Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo1. Araştırma Deseni**

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme Testi
Deney	Ölçüm I	12 hafta	Ölçüm II	Ölçüm III
	Yaşlılar İçin	Verilecek Düzeyini	Yaşlılar İçin Yalnızlık	Yaşlılar İçin Yalnızlık
	Yalnızlık Ölçeği	Psikoeğitim programı	Pro-Ölçeği	Ölçeği
Kontrol	Ölçüm I		Ölçüm II	
	Yaşlılar İçin	-	Yaşlılar İçin Yalnızlık	
	Yalnızlık Ölçeği		Ölçeği	

### Araştırma Gurubu

Araştırma kapsamına giren bireyler; Kayseri Büyükşehir Belediyesi Hacı Rukiye Gazioğlu Huzur Evinde yaşayan, 65 yaş ve üstü 62'si kadın, 91'i erkek olmak üzere toplam 153 yaşlı bireydir. Çalışma grubu; Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği'nden yüksek puan almış, 20'si deney grubu, 20'si kontrol grubunda olmak üzere, çalışmaya gönüllü katılan toplam 40 yaşlı bireyden oluşmaktadır.

Çalışma grubu oluşturulurken; huzur evinde duyuru yapılmış, çalışmayla ilgili açıklamalarda bulunulmuş, çalışmaya katılmak isteyen gönüllü yaşlılarla ön görüşmeler yapılmıştır. Yaşlılara, programın içeriği ve süresi ile neler yapılacağı hakkında detaylı bilgi verilerek ölçek uygulanmıştır. Ölçekten yüksek puan almış 40 yaşlı, yansız atama yolu ile deney ve kontrol gruplarına atanmıştır (Deney grubu; 11 kadın, 9 erkek; Kontrol grubu; 9 kadın, 11 erkek).

Araştırma 34 yaşlı birey ile tamamlanmıştır. Deney ve kontrol grupları 9'u (%24,47) kadın, 8'i (%23,52) erkek olmak üzere 17'ser (%50) kişiden oluşmaktadır. Yaşlıların yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında, Psiko-eğitime katılan yaşlıların, çoğunlukla 65-74 yaş grubunda olduğu görülmektedir (%67,64). Yaşlıların öğrenim durumuna bakıldığında; üniversite mezunu (%2,94) ve okuryazar olmama (%8,82) durumunun düşük olduğu, ağırlıklı olarak ilkokul mezunu (%50) oldukları belirlenmiştir.

**Tablo 2. Gruplara Göre Bireylerin Demografik Bilgileri**

Demografik Özellikler		Deney		Kontrol		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Cinsiyet	K	9	24,47	9	24,47	17	50
	E	8	23,52	8	23,52	17	50
Yaş Aralığı	65-74	12	35,29	11	32,35	23	67,64
	75-84	3	8,82	4	11,76	7	20,58
	85 üstü	2	5,88	2	5,88	4	11,76
Öğrenim Durumu	Okuryazar değil	1	2,94	2	5,88	3	8,82
	İlkokul	10	29,41	7	20,58	17	50
	Ortaokul	2	5,88	3	8,82	5	14,70
	Lise	3	8,82	5	14,70	8	23,52
	Üniversite	1	2,94	-	-	1	2,94
TOPLAM		17	50	17	50	34	100

### Veri Toplama Aracı

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni olan yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla “Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek; de Jong Gierveld ve Kamphuis (1985) tarafından geliştirilmiş, 1999 ve 2006 yıllarında revize edilmiş olan (de Jong Gierveld ve van Tilburg, 2006; de Jong Gierveld ve van Tilburg, 2011) ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması araştırma kapsamında yapılmıştır.

Türk kültürüne uyarlanan ölçek, sosyal ve duygusal yalnızlığı ölçmeye yönelik 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her bir ifadenin içerdiği durumun, kişi tarafından ne derece yaşanıldığı, 3’lü likert tipi bir derecelenme ile belirlenmektedir. Ölçek maddelerinin beşi düz, altısı ters yönde kodlanmıştır. Olumlu ifadeleri içeren sosyal yalnızlık alt boyutuna ait maddeler (1, 4, 7, 8, 11) 1=evet, 2=olabilir, 3=hayır; olumsuz yöndeki ifadeleri içeren, duygusal yalnızlık alt boyutuna ait maddeler (2, 3, 5, 6, 9, 10) bunun tersi olarak 3=evet, 2=olabilir, 1=hayır şeklinde puanlanmaktadır. Toplam yalnızlık puanını hesaplamak için; duygusal yalnızlık puanı ile sosyal yalnızlık puanı toplanmalıdır. Bu iki boyutun toplamı genel yalnızlık puanını verir. Ölçekten alınan puan



yükseldikçe, bireyin yalnızlık düzeyinin de yüksek olduğu kabul edilmektedir (Akgül ve Yeşilyaprak, 2015).

Ölçeğin kriter geçerlilik korelasyon katsayısı; Geriatrik Depresyon Ölçeği ile, Duygusal Yalnızlık alt boyutu ile .65, Sosyal Yalnızlık alt boyutu ile .55 düzeyinde, toplamda ise .69 düzeyindedir. WHOQOL-OLD: Yakınlık Alt Ölçeği puanları ile Duygusal Yalnızlık alt boyutu arasında -.51, Sosyal Yalnızlık alt boyutu ile -.63, toplam puanda -.65 düzeyindedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise; duygusal yalnızlık alt boyutunda .79, sosyal yalnızlık alt boyutunda .80 ve toplam puan için .82 dir. Ölçeğin test-tekrar test yöntemi güvenilirlik katsayıları Duygusal Yalnızlık boyutu için .90, Sosyal Yalnızlık boyutu için .93, toplam puan için .93 tür.

### **Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanması sürecinde araştırmanın yapılacağı Kayseri Büyükşehir Belediyesi Hacı Rukiye Gazioğlu Huzur evinde yaşayan ve YİYÖ'den yüksek puanlar almış yaşlı bireylerden deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Gönüllü bireyler seçkisiz atama yöntemiyle deney ve kontrol gruplarına dağıtılmıştır. Yaşlı bireyler deney ve kontrol gruplarına atandıktan sonra, deney grubuna "Yalnızlık Düzeyini Azaltma" psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise hiçbir işlem uygulanmamıştır. Deney grubuna yapılan işlemden sonra ön test olarak uygulanan ölçekler, deney ve kontrol gruplarına tekrar uygulanmış ve hem deney grubunun ön-test ile son-testi arasında hem de grupların son-testleri arasında anlamlı fark olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan çalışmanın etkili olduğu sonucuna ulaşırsa, bu sonucun zaman etkisinden ve beklentilerin etkisinden bağımsız olduğunu gösterebilmek amacıyla izleme ölçümleri yapılmıştır. Bu nedenle, "Yalnızlık Düzeyini Azaltma Psiko-Eğitim Programı" etkisinin zamanın etkisinden bağımsız, uzun süreli olup olmadığını test etmek amacıyla, deney grubuna uygulamaların bitiminden iki ay sonra izleme çalışması olarak son test ölçekleri tekrar uygulanmıştır.

## **Psiko-eğitim Programı**

### ***Psiko-eğitim Programının Hazırlanması***

DeneySEL uygulama için yaşlıların yalnızlığını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Hazırlanan Psiko-eğitim Programı, "Psiko-eğitimsel" içerikli bir grup müdahalesidir (Brown, 2013). Yaşlıların fiziksel, psikolojik, duygusal özelliklerinden dolayı grupla psikolojik danışma uygulaması yerine psiko-eğitsel grup uygulaması tercih edilmiştir. Psiko-eğitim, potansiyel bir tehdit veya gelişimsel hayat olayı ile karşılaşmış olanları eğitmek, krizle karşılaşmış ve bununla baş etmek durumunda olanlara baş etme becerilerini öğretmek için kullanılır. Yani eğitsel ve önleyici ya da iyileştirici ve geliştirici amaçlar için kullanılır.

Psiko-eğitsel grup; öğretici ve programlıdır, planlı ve yapılandırılmış etkinlikleri kullanır, grupla psikolojik danışmada üyelerin belirlediği amaçları burada lider belirler, önlemeye odaklıdır, kendini açma kabul edilir fakat teşvik edilmez, görevler vurgulanır (Brown, 2013). Psiko-eğitim programının biçimsel yapılandırılmasında, Brown'un (2013) Psikolojik Danışmanlar İçin Psiko-Eğitsel Gruplar Hazırlama ve Uygulama Rehberi temel alınmıştır.

Psiko-eğitimin amacı; bir dizi eğitsel ve psikolojik sıkıntıyı meydana gelmeden önlemektir. Bu çalışmada da yalnızlık duygusunu azaltmak temel amaçtır. Bu doğrultuda araştırmanın amacını gerçekleştirmek için yalnızlığı azaltmaya yönelik olarak literatür taraması yapılmıştır. Yapılan literatür taraması sırasında Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Sosyal Beceri Eğitimi ve Sosyal Destek Gurubu yaklaşımlarının yalnızlığı azaltmak için en çok kullanılan yaklaşımlar olduğu tespit edilmiştir.

Etkili bir psiko-eğitim grubunun planlanması, güçlü bir kuramsal temele dayanmalıdır. Bu nedenle deney grubuna uygulanacak program, Aktivite Kuramı ve Bilişsel Davranışçı Terapi ilkeleri temelinde yapılandırılmıştır. Ayrıca yalnızlığın ölçümünde kullanılan ölçek yine Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelinde geliştirilmiştir. Psiko-eğitim programında, sosyal yalnızlığın azaltılması için Aktivite Kuramı; duygusal yalnızlığın azaltılması için Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temel alınmıştır. Hazırlanan eğitim programının bazı oturumlarında İlişkisel Kültürel Kuram, Duygu Odaklı Terapi ve Anımsama Terapisinde de yer alan bilgi

ve tekniklerden yararlanılmıştır. Bu bilgi ve teknikler, yalnızlık duygusunu etkileyen bilişsel süreçler, olay, düşünce, duygu, davranış süreci (ABC), geçmişe yolculuk, geçmiş hatırlama, anın kullanımı ve iletişim becerileri ile ilgili konulardır.

Psiko-eğitim gruplarında eğitime başlamadan önce, uzun bir süre grubun ihtiyaçları üzerinde çalışılmalıdır. Bu sebeple, araştırmanın amacını gerçekleştirmek için yalnızlığı azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının içeriği hazırlanırken şu çalışmalar yapılmıştır:

- ✓ Huzur evindeki yaşlı bireylerle konuşularak, durumları, genel istek ve beklentileri tespit edilmiştir.
- ✓ Huzur evinin müdürü, sosyoloğu, psikoloğu ve diğer çalışanları ile görüşülmüş, yaşlıların genel özellikleri, durumları ve hassasiyetleri konusunda bilgi toplanmıştır.
- ✓ İçerik oluşturulurken yaşlılarda yalnızlıkla ilgili geniş bir literatür taraması yapılmış ve oturum konuları tespit edilirken aşağıdaki kaynak kitaplar ve araştırma sonuçları dikkate alınmış ve faydalanılmıştır. Programın oluşturulmasında hiçbir kaynak doğrudan kullanılmamıştır. Yerli ve yabancı kaynaklardan elde edilen bilgiler yorumlanıp, özümlelenip, kaynaştırılarak özgün bir program oluşturulmuştur.

Yaşlıların yalnızlığını inceleyen araştırmalar tek tek incelenerek, bütün araştırmaların sonucunda ulaşılan ortak noktalar tespit edilmiş, öneriler dikkate alınmış ve yalnızlığın yordayıcıları belirlenmiştir (Adams, Sanders ve Auth, 2004; Aközer, Nuhrat ve Say, 2011; Ballantyne, Trenwith, Zubrinich ve Corlis, 2010; Beal, 2006; Cattan, Kime ve Bagnall, 2011; de Jong Gierveld, Groenou, Hoogendoorn, ve Smit, 2009; Dereli, Koca, Demircan, ve Tor, 2010; Dong, Chang, Wang ve Simon, 2012; Dykstra, van Tilburg ve de Jong Gierveld, 2005; Fees, Martin ve Poon 1999; Ferguson, 2012; Greenfield ve Russell, 2010; Hawkley, ve Cacioppo, 2010; Lou ve Jimmy, 2012; Mulvihill, 2011; Grenade ve Boldy, 2008; Nyqvist, Cattan, Andersson, Forsman ve Gustafson, 2013; Pennington ve Knight, 2008; Perese ve Wolf, 2005; Pinquart, 2003; Schoenmakers, van Tilburg ve Fokkema, 2012; Stanley et al., 2010; Steven ve van Tilburg, 2000; TÜİK, 2009; Victor, 2012; Woolham, Daly ve Hughes, 2013). Bunlar;

- ✓ Fiziksel, bedensel ve psikolojik sağlık
- ✓ Beslenme

- ✓ Sosyal ve psikolojik rahatlık içinde olma
- ✓ Sosyal bağlantılar ve ilişkilerin kalitesi; aile, arkadaş ve karşı cins ilişkileri
- ✓ Etkili iletişim; ziyaret ve etkinlikler, telefon görüşmeleri, gün içindeki telefonla veya yüz yüze konuşma durumu
- ✓ Bireyin yaşam doyumu düzeyi ve benlik algısı; kendini kabul ve iyimser tutum içinde olması
- ✓ Kişisel inanç ve ibadetleriyle olan faaliyetler; çay partileri, kulüp üyeliği ve kulüple ilgili faaliyetler
- ✓ Bireysel zevkler, sevdiği işleri ve hobilerinin olması
- ✓ Araştırmaların bu ortak sonuçları doğrultusunda yalnızlığın yordayıcıları da dikkate alınarak oturumlar düzenlenmiş, bu konularda bilgi sunulmuş ve bilişsel değişiklik oluşturulmaya çalışılmıştır.

### ***Psiko-Eğitim Programının Amaçları***

Program, beceri geliştirme odaklı olup programda üyelerin yalnızlık duygusunu azaltmak temel amacı doğrultusunda; yalnızlığın yordayıcıları olan, olumlu benlik algısı, kendini kabul, yaşam doyumu düzeyi, fiziksel ve psikolojik sağlık, etkili iletişim, hobi, sosyal faaliyet boyutlarındaki becerileri geliştirmek hedeflenmiştir. Temel hedefler aşağıda ana başlıklar altında gösterilmektedir:

1. Sosyal becerileri geliştirmek,
2. Sosyal destek sağlamak,
3. Sosyal etkileşimi artırmak,
4. Uyumsuz sosyal bileşenleri elemek,
5. Yalnızlıkla baş etme becerileri kazandırmak,
6. İlişki kurma becerileri kazandırmak,
7. Yaşlıların, sağlıklı, mutlu ve yaşama bağlı olmalarına katkıda bulunmak.

### ***Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programının İçeriği ve Süreci***

On bir oturumluk eğitim programının oturumları ve aktiviteler üç bölüm halinde planlanmıştır. Birinci bölümde yer alan iki oturum, bireyle-

rin kendilerini ve yalnızlığı tanıma ve tanışma içerikli oturumlar olarak planlanmıştır. İkinci bölümde yer alan altı oturum, yalnızlıkla baş etme becerileri içerikli oturumlar olarak planlanmıştır. Son bölümdeki oturumlar ise yakınlık çalışmalarını içeren oturumlardan oluşmaktadır. On birinci ve son oturum ise sonlandırmaya yönelik vedalaşma oturumudur. Araştırmada, deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programının içeriği aşağıda sunulmuştur.

- 1.OTURUM: **Başlangıç**; Tanışma - Tanıtma
- 2.OTURUM: **Tanıma**; Kendini Tanıma - Yalnızlığı Tanıma
- 3.OTURUM: **Yalnızlıkla Baş Etme Becerileri**; Kendini Kabul - Olumlu Benlik Algısı
- 4.OTURUM: **Yalnızlıkla Baş Etme Becerileri**; Yaşam Doyumu
- 5.OTURUM: **Yalnızlıkla Baş Etme Becerileri**; Olumsuz Sosyal Bileşenleri Değiştirme
- 6.OTURUM: **Yakınlık Çalışmaları**; İletişim Becerileri - Konuşma
- 7.OTURUM: **Yakınlık Çalışmaları**; Teknoloji Okuryazarlığı
- 8.OTURUM: **Yalnızlıkla Baş Etme Becerileri**; Hobi - Bireysel Zevkler Geliştirme
- 9.OTURUM: **Yalnızlıkla Baş Etme Becerileri**; Sağlık – Beslenme
- 10.OTURUM: **Yalnızlıkla Baş Etme Becerileri**; Sağlık - Egzersiz
- 11.OTURUM: **Sonlandırma**; Veda Zamanı

*Ön görüşme ve hazırlık aşaması:* Eğitim programının uygulanmasının başlangıcında, yaşlılarla görüşülmüş, uygulama saati ve yeri belirlenmiş, yaşlılar için yalnızlık ölçeğinin uygulaması gerçekleştirilmiştir.

## **Verilerin Analizi**

Katılımcı sayısının azlığı ve dağılımın normal dağılım göstermemesi nedeni ile bu araştırmada ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2013). Gruplarda yer alan kişi sayısı ve kişilerin YİYÖ'den aldıkları puanların normal dağılmamış olması ( $p<.05$ ) dikkate alındığında, gruplar arasındaki farklılığın manidarlığını tespit etmek için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Tüm denenceler, parametrik olmayan istatistiksel testler ile test edilmiştir.

Denence 1, 2 ve 4 için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Bunun nedeni, belirtilen denencelerin, aynı gruptan alınmış farklı ölçümler arasındaki farklılığın manidarlığa yönelik kurulmuş olmasıdır. Denence 3 için ise Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Bunun nedeni, Denence 3'ün iki farklı gruptan alınan ölçümler arasındaki farklılığın manidarlığına yönelik kurulmuş olmasıdır (Büyüköztürk, 2012). Verilerinin çözümlenmesinde paket program kullanılmış ve manidarlık düzeyi olarak ,05 alınmıştır.

## Bulgular

Yalnızlığı azaltmaya yönelik olarak uygulanan psiko-eğitim programının, yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisini belirlemek üzere yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular ve yorumlar denencelerin yazılış sırası ile sunulmuştur.

Tablo 3'de deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin YİYÖ'den aldıkları betimsel değerler verilmiştir.

*Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun YİYÖ'den Aldığı Puanların Betimsel İstatistikleri*

Grup	Ön test		Son test		İzleme testi	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Deney (n=17)	18,24	,62	3,53	,58	4,94	,47
Kontrol (n=17)	18,41	,61	18,23	,56	-	-

Tablo 3'de görüldüğü gibi, Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programı'na katılan yaşlıların deney öncesi YİYÖ ortalama puanı 18,24 iken bu değer, deney sonrasında 3,53 ve izleme testinde 4,94 olmuştur. Eğitim almayan yaşlıların (Kontrol grubu) ortalama puanlarına bakıldığında, ön test puanları 18,41 iken, bu değer son test de 18,23 dür.

Veri çözümlemesinde ilk olarak, etkililiği araştırılan deneysel işlemin başlangıcında grupların incelenen değişken açısından manidar bir fark olmadığı incelenmiştir. Başka bir anlatımla, deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçlarının karşılaştırılması gerçekleştirilmiştir. Gruplarda yer alan kişi sayısı ve kişilerin YİYÖ'den aldıkları puanların normal dağılmamış olması ( $p<,05$ ) dikkate alındığında, gruplar arasındaki farklılığın

manidarlığını tespit etmek için Mann Whitney U Testi kullanılmış, sonuçlar Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4. YİYÖ’nün Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları**

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	17	17,26	293,50	140,50	,89
Kontrol	17	17,74	301,50		

Tablo 4’de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubunda yer alan kişilerin YİYÖ’den aldıkları puanlar arasında manidar bir farklılık yoktur. Bu durum, deney ve kontrol grubunun istatistiksel olarak eşit kabul edilebileceğini göstermektedir ( $U=140,50$ ,  $p>,05$ ).

Denence 1’in test edilmesi için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5. Deney Grubunun Son Test - Ön Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları**

Sontest-Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	17	9	153,00	-3,63*	0,00
Pozitif Sıra	0	0	0		
Eşit	0				

\*Negatif sıralara dayalı

Tablo 5’e göre deney grubunun ön test ve son test puanlarının arasında manidar bir farklılık vardır ( $z=-3,63$ ,  $p<,001$ ). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, manidar farklılığın negatif sıralar lehine olduğu görülmektedir. Başka bir anlatımla, farklılığın deney grubunun ön test puanlarının lehine olduğu belirtilebilir. Böylece, bu durumda denence 1 kabul edilir ve uygulanan eğitimin yaşlı kişilerin yalnızlığını azalttığı bulgusunun elde edildiği söylenebilir.

Denence 2’nin test edilmesi için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6’ya göre kontrol grubunun ön test ve son test puanlarının arasında manidar bir farklılık yoktur ( $z=-,73$ ,  $p>,05$ ). Böylece, bu durumda denence 2 kabul edilir. Elde edilen bulgu, kontrol grubunda ön test ile

son test arasında yalnızlık açısından istatistiksel olarak bir farklılık yaşanmadığını göstermektedir.

**Tablo 6. Kontrol Grubunun Ön Test-Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları**

Son test-Ön test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	7	5,86	41,00	-,73	,47
Pozitif Sıra	4	6,25	25,00		
Eşit	6				

Denence 3'ün test edilmesi için yapılan Mann Whitney U Testinin sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7. Deney Grubunun Son Test- Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Mann Whitney U Test Sonuçları**

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	17	9	153,00	0	0,00
Kontrol	17	26	442,00		

Tablo 7'ye göre deney grubu son test-kontrol grubu son test puanlarının arasında manidar bir farklılık vardır ( $U=0$ ,  $p<,001$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, eğitime katılan yaşlıların, eğitime katılmayan yaşlılara göre daha az yalnızlık hissettiği görülmektedir. Böylece bu durumda denence 3 kabul edilir. Buna göre, araştırmada verilen psiko-eğitimin yaşlıların yalnızlığını azalttığı ifade edilebilir.

Denence 4'ün test edilmesi için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

**Tablo 8. Deney Grubunun Ön Test-İzleme Testi Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları**

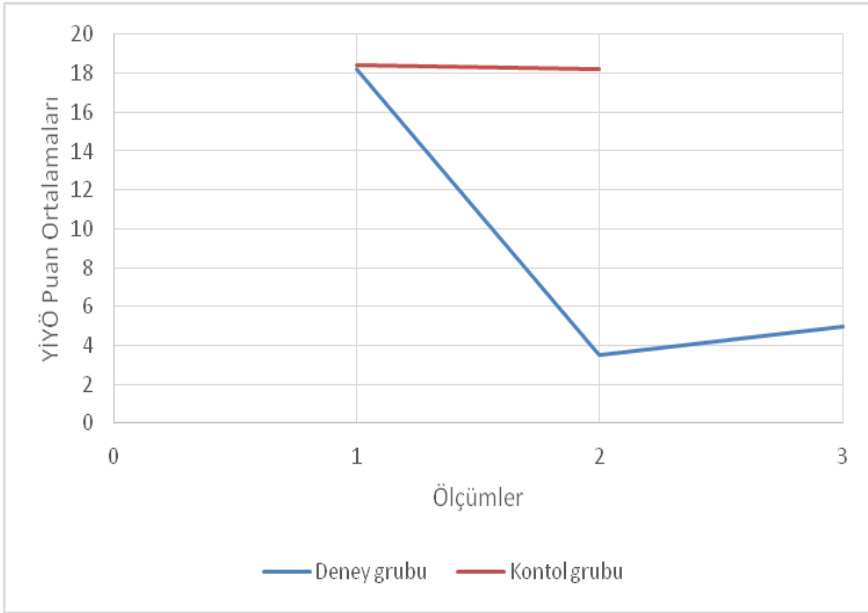
Ön test-İzleme testi	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	17	9,00	153,00	-3,62	,00
Pozitif Sıra	0	,00	,00		
Eşit					

\*Negatif sıralara dayalı



Tablo 8'e göre deney grubunun ön test ve izleme testi puanlarının arasında manidar bir farklılık vardır ( $z=-3,62$ ,  $p<,001$ ). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, manidar farklılığın negatif sıralar lehine olduğu görülmektedir. Başka bir anlatımla, farklılığın deney grubunun ön test puanlarının lehine olduğu belirtilebilir. Bu durumda, denence 4 kabul edilir ve deney grubunda ön test ile izleme testi arasında yalnızlığın azaldığı, eğitimin kalıcı olduğu söylenebilir.

Deney grubunun YİYÖ'den ön test, son test ve izleme testinde aldığı puanların ortalamaları ile kontrol grubunun YİYÖ'den ön test, son testten aldığı puanların ortalamaları Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Deney ve Kontrol Grubunun Ölçümlerine Göre Elde Edilen Puan Ortalamaları

Şekil 1 incelendiğinde, ön test (ölçüm 1) ile son test (ölçüm 2) arasında deney grubundaki YİYÖ'den alınan ortalama puanlar yüksek bir düşüş gösterirken, kontrol grubunda değişim neredeyse gözlenmemektedir. Bununla birlikte, deney grubunda ön test (ölçüm 1) ile izleme testi (ölçüm 3) arasında YİYÖ'den alınan ortalama puanlarda yüksek düşüş

görülmektedir. Bu bağlamda, eğitimin kalıcı olduğu, eğitimin bireylerin yalnızlığını azaltmada etkili olduğu ifade edilebilir.

## **Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada, yaşlılara yönelik olarak hazırlanan “Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programı”nın yaşlıların yalnızlık duygusu üzerindeki etkisi ve bu etkinin kalıcı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programına katılan yaşlıların, bu programa katılmayanlara göre yalnızlık puanlarında anlamlı bir azalma olduğu ve bu etkinin kalıcı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, araştırmanın amacını destekleyen bir sonuçtur.

Psiko-eğitimin beceri kazandırmaya, bilgilendirmeye, iyileştirmeye yönelik ve yaşantıya dayalı olması ve ayrıca hafta içi aktiviteleri ile oturumların desteklenmesi programın etkinliğini artırmıştır. Yalnızlık duygusunun yordayıcılarının fazla olması programın içeriğinin dolu olmasına, yaşlıların fiziksel ve psikolojik özellikleri de eklenince süresinin uzun olmasına neden olmuştur. Bu sebeple Psiko-eğitimin içeriğine konuyla ilgili eğlenceli oyunlar, hikayeler, fıkralar, türküler ve şiirler eklenerek daha çekici ve eğlenceli hale gelmesi sağlanmıştır. Her oturumda oturumun konusuyla ilgili bilgi sunulmuş, bu bilgi mini egzersiz ve etkinliklerle desteklenmiştir. Egzersiz, etkinlik ve oyunların yaşlıların hoşuna gittiği ve psiko-eğitime katılımlarını artırdığı gözlenmiştir. Hazırlanan psiko-eğitimin uygulanmaya başlamasının ardından, 5. oturumdan itibaren oturumların içeriği; yaşlıların önceki oturumdaki geri bildirimleri, yaşantıları, özellikleri de dikkate alınarak daha hafifletilmiştir. Daha fazla, görsellik, mini animasyon filmleri, uygulama, hikaye, fıkra ve eğlence unsurlarına yer vermeye çalışılmıştır. Bu sonuçlar, yaşlılara yönelik psiko-eğitim programları hazırlanırken uygulamaya, görselliğe ve eğlence öğesine daha fazla yer verilmesi gerektiğinin anlaşılması açısından, sonraki uygulamacıların dikkate alması gerekli bir uyarı olarak değerlendirilmelidir.

Çalışmanın ayrı zaman diliminde uygulanan ölçümlerden elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen sonuçlar; araştırmanın 1. denencesi olan “Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin, Yaşlılar İçin Yalnızlık

Ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür". Araştırmanın 2. denencesi "Kontrol grubundaki bireylerin Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur". Araştırmanın 3. denencesi olan "Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programına katılan deney grubundaki bireylerin Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan kontrol grubunun son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür" ve 4. Denencesi olan "Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programı uygulanan deney grubundaki bireylerin, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği izleme testi puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür (meydana gelen değişim kalıcıdır)", şeklinde ifade edilen denencelerinin doğrulandığını göstermiştir. Araştırma sonucunda, Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programı'nın oturumlarına katılan yaşlıların, yaşadıkları yalnızlık düzeyinde deneysel uygulamanın sonunda yapılan son test ölçümlerinde, ön test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde bir azalmanın olduğu ve bu azalmanın kalıcı olduğu bulunmuştur. Bir başka anlatımla; hazırlanan Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programı'nın, yaşlıların yaşadığı yalnızlık düzeyini azaltmada ve yalnızlık duygusuyla baş etmede etkili bir program olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucu, bu konuda daha önce yapılan araştırma bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde, bulunan sonucu destekleyen çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Andersson, 1985; Arnetz ve Theorell, 1983; Ballantyne, Trenwith, Zubrinich ve Corlis, 2010; Caserta, ve Lund, 1993; Caserta ve Lund, 1996; Collins, 2006; Hopman-Rock, ve Westhoff, 2002; McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer ve Katula, 2000; Stevens ve van Tilburg, 2000; Rosen ve Rosen, 1982; Zettel, ve Rook, 2004).

Rosen ve Rosen (1982), huzurevi müdürünce ya da geriatri uzmanı tarafından önerilen, ruhsal sağlık sorunları olan 117 kadın ve erkek deneğe, grup terapi ve danışma yöntemiyle 'kendine yardım desteği' vermişlerdir. Grup oturumlarında, deneklerin başlarına gelen en son şeyleri tartışmışlardır. Araştırmanın sonucunda odak-grup tartışmalarının yalnızlığı azalttığını ve sosyal etkinliği arttırdığını, ancak ruhsal sorunları olan yaşlı insanlar arasında sosyal izolasyonu azaltmadığını bulmuşlardır. Söz edilen çalışma ile bu çalışmanın sonucu benzerlik

göstermektedir. Her iki çalışmada uygulanan psikoeğitim, denek grubundaki yaşlıların yalnızlık düzeyini azatmada etkili olmuştur. Fakat bu araştırmada hazırlanan Psiko-eğitim programı, daha çok yalnızlığı azaltmaya ve yakınlığı artırmaya yönelik olarak planlanmış ve uygulanmış, huzur evindeki yaşlıların farklı psikolojik sorunlarına odaklanmaktan kaçınılmış ve oturumlarda bu konulara girilmemesi için uygun ortam hazırlanmıştır. Bu sebepten dolayıdır ki deneklerin yalnızlık puanları anlamlı şekilde azalmıştır.

Arnetz ve Theorell'in (1983), İsveç Stochom'da yaptığı çalışmada; 52-91yaş arası 60 kadın ve erkek deneğe, sosyal etkinlik ve kendine yardım desteği eğitimi verilmiştir. Arnetz ve Theorell'in çalışması, huzur evi sakinlerini sosyal etkinlikleri düzenlemeye ve günlük ev işlerinde daha fazla sorumluluk üstlenmeye teşvik etmeye yöneliktir. Altı ay sonra sosyal etkinlik katılımında önemli bir artış olduğu ve başlangıçta en kötümser olan; içsel kontrol odağına sahip olan deneklerin yalnızlıkta en büyük düşüşü gösterdiği tespit edilmiştir. Söz konusu bulgular, bu araştırmanın sonucu açısından da anlamlıdır. Çünkü bu çalışmada, programda yer verilen (aktivite kuramı kapsamında) sosyal etkinlikler ve uygulamaların bu tip programlardaki önemini göstermesi açısından dikkate değerdir.

Andersson'un (1985) yaptığı çalışmada; 60-80 yaş arası huzur evi bekleme listesinde olan ve yalnız yaşayan 108 kadına, küçük gruplar halinde, eğitim ve tartışma yoluyla sağlık, özsaygı ve sosyal ilişkiler konularında bilgi sunulmuştur. Araştırmanın sonunda yalnız kadınların yalnızlıklarının önemli ölçüde azaldığını ve sosyal bağlantılarının arttığını, öz saygı ve organize etkinliklerine katıldıklarını bulgulamışlardır. Andersson çalışmasını sadece kadınlar üzerinde yapmıştır. Bu çalışmada ise psiko-eğitim programı, hem erkeklere hem de kadınlara yönelik olarak hazırlanmış ve uygulanmıştır. Andersson'un çalışması ile bu çalışma, yöntem konusunda farklılaşmasına rağmen eğitimin içeriği açısından benzerlik göstermektedir. Her iki çalışmada da yaşlılara özsaygı, sağlık ve sosyal ilişkiler konularında bilgi verilmiştir. Yaşlıların, kendileriyle ilgilenmeye yönelik hizmetlere olumlu tepki verdiklerini gösteren bulgu da bu araştırma sonuçları ile tutarlıdır.

Bir başka çalışmada, dul kalan yaşlılara yönelik kayıp desteği çalışması yapılmıştır. Denekler yerel basında yayınlanan ölüm ilanları

aracılığıyla belirlenmiştir. Çalışmada yaşıt ve uzmanların öncülük ettiği gruplar arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Kısa süreli müdahalenin ardından 10 ay sonra depresyon ve yalnızlıkta önemli düşüşler görülmüştür (Caserta ve Lund, 1993). Caserta ve Lund (1996), kendine yardım gruplarının yası, depresyonu ve yalnızlığı azaltmada etkili olmasının nedeninin, hem grup dışında ve grup üyeleriyle sosyal ilişki kurmak hem de öz-saygı, yeterlilikler ve yaşam memnuniyeti gibi içsel kişisel etkenlerin olabileceğini öne sürmüşlerdir. Caserta ve Lund'un (1993) araştırma bulguları ile bu çalışmada elde edilen sonuçlar tutarlıdır. Çünkü bu çalışmada da uygulanan psiko-eğitim programının oturumlarının amaçları arasında yaşam memnuniyeti, öz saygı, mutluluk düzeyi, olumlu benlik algısı gibi içsel, kişisel etkenler ve sosyal ilişkileri artırmaya yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Sosyal ağları yeniden yapılandırmak ve yeni ilişkiler kurmak, yalnızlıkla baş etmenin olağan ve etkili yollarıdır. Psiko-eğitim programındaki oturumlar bu amaçları gerçekleştirmek için hazırlanmıştır (Bakınız, Oturum, 2,3,4,6). Aynı zamanda grup oturumlarında işlenen konular hafta içi aktivitesi şeklinde de devam ettirilmiş ve tekrarlanmıştır. Bazı aktiviteler, grup uygulaması bittikten sonra bile üyeler tarafından yapılacak şekilde planlanmıştır. Caserta ve Lund'un (1996), grup dışında grup üyeleriyle ilişki kurma önerisi, bu çalışmada, grup dışındaki bireylerle ilişki kurma ve devam ettirme şeklinde planlanmıştır (özellikle, huzur evi dışındaki arkadaşlar, aile üyeleri, uygulama sırasında yardım alınan üniversite öğrencileri ve anaokulu öğretmen ve çocukları). Caserta ve Lund'un (1993) araştırma sonuçları, bu araştırma sonuçları ile bire bir örtüşmektedir. Uygulanan destek sonucunda, dul kadınların ortalama yalnızlık düzeyi 5,4'ten 4,3'e, ( $p<0.01$ ) düşmüştür. Bu çalışmada ortalama yalnızlık puanı 18.24 iken uygulama sonrası 3,53'e düşmüştür. Böylece her iki araştırma bulguları tutarlı sonuçlar ortaya koymaktadır.

2000 yılında Amerika'da ve 2002 yılında Hollanda'da yapılan birbirine çok benzer iki çalışmada, yaşlıların yalnızlığının azaltılmasına yönelik fiziksel etkinlik eğitimi verilmiştir (Hopman-Rock ve Westhoff, 2002), Aynı şekilde, bu çalışmada da fiziksel etkinliğe ve bedensel sağlık konularına oturumlarda yer verilmiştir. Sağlık ve fiziksel etkinlik yalnızlığın yordayıcıları arasında bulunmaktadır. Söz edilen iki

araştırmanın sonuçları ile bu araştırma sonuçları benzerdir ve birbirini destekler niteliktedir.

Zettel ve Rook (2004) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada, ABD'deki 322 dul kadının (yaş= 60-85, O = 71) sosyal ağ yedekleme ve ödünlemesi incelemiştir. Bu çalışma kapsamında da yeni sosyal ağların oluşturulması ve var olan sosyal ağların geliştirilmesi planlanmıştır. Söz edilen araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da yaşlıların yalnızlık düzeyleri anlamlı düzeyde azalmıştır.

Collins (2006) tarafından geliştirilen "Seniors CAN" isimli program, 1998-2005 yılları arasında, ABD'nin Nevada şehrinde uygulanarak yaşlılara yönelik deneysel araştırmalar yapılmıştır. Araştırmanın amacı; yaşlıların kendi sağlık durumları üzerinde bilgi, duygu ve kontrol yeteneğini geliştirebilmeleri için eğitim programları geliştirmektir. Araştırma, bu süreç içerisinde, 1998 ve 2003 yılları başlangıç olmak üzere iki defa tekrarlanmıştır. İlk olarak 1998 yılında yapılan araştırmada; 55 yaş ve üzerinde yaşlılardan oluşan iki gönüllü grup oluşturularak toplamda 15 oturumdan oluşan eğitim verilmiştir. Eğitimlerde temel eğitim programları uygulanmış ve yaşlıların mevcut yeteneklerini geliştirmeleri hedeflenmiştir. Dersler boyunca yalnızlık, beslenme, sağlık ve güvenlik konularında da kapsamlı eğitimler verilmiştir. Araştırma sürecinde, etkin ve aktif bir eğitim uygulaması sağlanmıştır. Araştırma sonucunda, yaşlılar üzerinde en çok görülen risk faktörlerinin; stres, yalnızlık ve kontrol kaybı duygusu olduğu tespit edilmiştir. Uygulanan doğru ve etkin eğitim programı sonucunda ise bu üç faktörün önemli oranda ortadan kalktığı belirlenmiştir. İkinci uygulamada da aynı sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmada kullanılan 15 oturumluk eğitim programının içeriği ve sonucu ile bu araştırmada kullanılan Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programının içeriği çok büyük oranda örtüşmektedir. Söz edilen araştırmanın sonuçları, bu araştırmada elde edilen sonuçlar ile tutarlıdır ve birbirini desteklemektedir.

Ballantyne, Trenwith, Zubrinich ve Corlis (2010) tarafından, 2009 yılında, Güney Avustralya'da yaşlılar ile yalnızlık ilişkisini inceleyen, 3 aylık bir süreci kapsayan pilot proje uygulaması şeklinde bir deneysel araştırma yapılmıştır. Araştırmada, yaşlılarda sosyal ağ kullanımının artması sonucunda, yalnızlık duygularının azalıp azalmadığının ölçülmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların, internete bağlanma ve inceleme

yapabilmelerine ilişkin bire bir eğitim verilmiştir. Katılımcıların tümü aktif internet kullanıcısı olmuşlardır. Araştırmaya göre; yaşlılara teknolojik imkan sunulması, gerekli eğitimin verilmesi ve internet kullanımının öğretilmesi ile yaşlıların yalnızlık duygularında önemli oranda azalma olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda ise; internetin yaşlıların yalnızlık duygularının azaltılmasında önemli sayılabilecek imkanlar sunduğu, bu nedenle de yaşlılarda yalnızlık duygusunun azaltılması ya da ortadan kaldırılmasında internetin kullanılması gerektiği yargısına varılmıştır. Söz edilen sonuçlar ile bu çalışmada uygulanan Psiko-eğitim Programının, yedinci oturumunun içeriği bire bir örtüşmektedir ve araştırma sonucu bu araştırma bulgularını desteklemektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ile Türkiye'deki çalışmalar karşılaştırılmak istenmiş, fakat Türkiye ölçeğinde yapılan literatür taramasında, yaşlılarda yalnızlığı azaltmaya yönelik bir araştırmaya rastlanmıştır. Yalnızlıkla ilgili çok fazla betimsel çalışma olmasına karşın, deneysel çalışma sınırlıdır. Ancak bu çalışmanın bulguları, Türkiye'deki sınırlı sayıdaki başka yaş grupları ile çalışılmış yalnızlığı azaltmaya yönelik deneysel çalışmalar (Coşkuner, 1994; Çakıl, 1998; Bilgiç, 2000; Duy, 2003; Koçak, 2003) ve yaşlılarla ilgili farklı konulardaki çalışmalarla (İslam, 1987; Siviş, 2005; Tambağ, 2010) karşılaştırıldığında sonuçların paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

Yıldırım (2008) tarafından, yaşlı kadınlar üzerine yapılan bir çalışmada, fiziksel ve rekreasyonel aktivitenin yaşlı kadınların yalnızlık düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırma, 65 yaş ve üstü egzersiz, aktivite ve kontrol grubunda olmak üzere toplamda 104 gönüllü kadın ile gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak; düzenli fiziksel egzersiz, yaşlı kadınların yalnızlık duygularının azalmasında etkili olurken, düzenli fiziksel egzersizin yanı sıra uygulanan diğer sosyal ve duygusal aktiviteler bu etkiyi artırmaktadır. Türkiye'de yapılmış çalışmalar arasında, bu araştırmanın bulguları ile en çok örtüşen çalışmadır ve elde edilen sonuçlar birbirini destekler niteliktedir. Fakat söz edilen araştırmanın örneklem grubunu da sadece yaşlı kadınlar oluşturmaktadır (Yıldırım, 2008).

Bilgiç (2000), Duy (2003) ve Koçak (2003), hazırladıkları eğitimlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine olan etkilerini

incelemişlerdir. Sonuçlar bu çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. İslam (1987), bireysel psikolojik danışmanın yaşlılarda kendini kabule etkisini incelediği çalışmasını Ankara Huzurevindeki 36 denek üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda; "Yaşamı Gözden Geçirme Terapi Modeli"nin yaşlıların kendini kabul düzeylerine olumlu etki sağladığı bulunmuştur. Benzer bir çalışmada da Siviş (2005), Anımsama Terapisinin kullanıldığı grupla, Psikolojik Danışma Programının ileri yaştaki bireylerin yaşam doyumlarına etkisini incelemiştir. Ortalama yaşları 77 olan 60 yaş ve üstü 70 deneye uyguladığı programının, yaşlıların yaşam doyumları üzerinde olumlu etkisi olduğunu bulmuştur. Tambağ (2010), huzur evinde yaşayan yaşlılara verdiği, sağlıklı yaşam biçimi konulu Psiko-eğitimin, yaşlıların yaşam doyumuna etkilerini incelemiştir. Psiko-eğitimin değerlendirilmesi amacıyla; tek grupta ön test, son test desenli müdahale araştırması olarak yapılmıştır. Psiko-eğitim programındaki her bir oturum, kendi konusu doğrultusunda, haftada iki kez 60-90 dakika süreyle, huzurevlerinin eğitim odalarında gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonunda, yaşam doyum ölççeği, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölççeğinin puan ortalamaları, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmıştır. Tambağ'ın araştırmasının sonuçları ile bu araştırma sonuçları da birbiri ile paralellik göstermektedir.

Bireylerde yalnızlık duygusuna neden olan çok fazla faktörden söz etmek mümkündür. Bu faktörlere, bir de yaşlıların ve yaşlılık döneminin özellikleri eklendiğinde, durum daha da karmaşıklaşmaktadır. Yaşlılarda yalnızlık duygusuna bazen bir değişken, bazen birden çok değişken, bazen de birden çok değişkenin birbirini etkilemesi neden olabilmektedir. Yalnızlığın nedenleri arttıkça, yalnızlık duygusu da karmaşıklaşmaktadır. Çeşitli yaşam olayları, bireylerin yalnızlık duygularını geçici olarak artırabilmektedir. Yaşlı bireylerde yalnızlık, çoğunlukla yaşa bağlı değişiklikler ve kayıplarla ilişkilidir (Ryan ve Paterson, 1987). Bir arkadaşın ölümü, yaşlıların sosyal ağlarında önemli bir değişikliğe neden olması durumunda yalnızlığı perçinleyebilir. Refakat gereksinimi ayrıca sosyal ağa ulaşamamayı beraberinde getirebilir (Jacob, 1996). Yalnızlık duygusunda algının rolü önemlidir (de Jong Gierveld, 1988). Yaşlıların her an, aynı duygu durumu içerisinde olmaları mümkün olmayabilmektedir. Bu nedenle, yaşlılara yönelik hazırlanacak



programların, olası pek çok değişkeni kapsamasına ve bu amaçla çok yönlü olmasına özen gösterilmelidir. Öyle ki bu tip programların koruyucu etkisinin geçen zaman içinde ortaya çıkabilecek değişikliklere de dayanabilmesi ve yaratılan olumlu etkinin kalıcı olması sağlanabilsin. Bu araştırmada uygulanan eğitim programının tamamlanmasından iki ay sonra, yaşlıların yalnızlık düzeyleri çok az kayıpla sürmüş ve program kapsamında öğrenilen, bilgi, beceri ve yaşantıların olumlu etkisinin kalıcı olduğu görülmüştür.

Bütün bu bulgular ve tartışmalar sonucunda; “Yalnızlığı Azaltma Psiko-eğitim Programı”nın yaşlıların yalnızlık duygusunun düzeyini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin kalıcı izli olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada, bütün uygulama ve ulaşılan sonuçlar doğrultusunda şu çıkarımlarda bulunulabilir: Oturumlarının sayısı artırılarak, uygulama daha uzun süreye yayılabilir ve bazı uygulamalar huzur evinin günlük programlarına dahil edilebilir. Kadınlar ve erkekler için ilgi ve ihtiyaçlara göre farklı programlar hazırlanarak, program içinde kazandırılacak beceriler cinsiyetlere göre planlanarak programın tamamlanmasından sonra da sürdürülebilir olması sağlanabilir. Yine programın tamamlanmasından sonra belirli zaman dilimlerinde mini programlar veya destekleyici oturumlar uygulanabilir. Böylece program daha etkili hale gelirken yaşlılar için olumlu etkinin artması ve korunması açısından işlevsel olabilir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Hayatın önemli ve son dönemi olan yaşlılıkta, yalnızlık duygusu sık yaşanan ve oldukça yaygın bir durumdur. Yalnızlık düzeyi yüksek olan yaşlılarda, fiziksel ve psikolojik problemler daha sık görülebilmektedir. Araştırma sonucunda, Yalnızlığı Azaltmaya Yönelik Psiko-eğitim Programı'nın ön test, son test ve izleme testi (YİYÖ) puanlarının analizlerine göre, yaşlıların yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aşağıda, araştırmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak sunulan öneriler sıralanmıştır. Öneriler, iki başlık altında sunulmuştur. Birinci başlıkta; araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara dayalı olarak uygulamacılara yönelik öneriler sunulmuştur. İkinci başlık altında ise; gelecekte yaşlılar ve yalnızlık konularında çalışma yapacak olan araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırma bulgularına dayalı olarak uygulamacılara yönelik öneriler:

- Bu sonuçtan hareketle, Psiko-eğitim Programı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına ve Belediyelere bağlı huzur evlerinde uygulamaya geçirilebilir. Bu ve benzer psiko-eğitim programları ile düzenli olarak huzur evinde yaşayan yaşlılara hizmet sunulabilir.
- Yaşlılarda yalnızlığı azaltmaya yönelik hazırlanan Psiko-eğitim Programı, 65 yaş ve üzeri bireylere yönelik hazırlanmış ve uygulanmıştır. Ancak programın, erken, orta ve ileri yaşlılık evresi yaş dönemleri için de yararlı olacağı dikkate alınarak, hafifletilerek, A, B, C, formları hazırlanarak uygulanabilir.
- Yalnızlığı azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı, huzur evinde kalmayan diğer yaşlılar için de kullanılabilir ve uygulanabilir. Bu amaçla “yaşlı bakım hizmeti verecek bakıcıları” yetiştirme programlarında, uygulanan Psiko-eğitim Programı kapsamında yer alan etkinlik ve uygulamalardan yararlanılabilir.
- Yaşlılara bakım ve sağlık hizmeti veren personelin, araştırmada uygulanan Psiko-eğitim Programı hakkında eğitilerek, yaşlı yalnızlığı konusunda bilinçlendirilmesi sağlanabilir.
- Yalnızlığı azaltmaya yönelik hazırlanan Psiko-eğitim Programı, gerekli uyarlamalar yapılarak; risk grubundaki yaşlıların çocukları, aileleri ve akrabalarının da çalışmaya dahil edilerek uygulanabilir
- Huzur evinde yaşayan 65 yaş üstü bireylerin sosyal ilişkilerini artıracak, bireysel yeteneklerini kullanmalarına imkan sağlayacak, sosyal, kültürel ve sportif programların düzenlenmesinin önemi, bu araştırma bulguları ile bir kez daha desteklenmiştir. Bu kurumlarda bu tip etkinlikler daha yoğun ve organize bir şekilde yapılmalıdır.
- Yaşlılarda yalnızlık duygusunun en önemli yordayıcılarından birisi de sağlık faktörüdür. Bu sebeptendir ki yaşlılara yönelik sunulan fiziksel ve ruhsal sağlık hizmetlerinin ve bu hizmetlerin kalitesinin artırılmasının önemi açısından bu araştırma sonuçları destek sunmaktadır. Bu amaçla yaşlılara yönelik hizmet sunan kurumlarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin profesyonel düzeyde sunulması devlet politikaları içinde yer almalıdır.
- Bu çalışma yalnızlık düzeyi yüksek yaşlılarla yapılmıştır. Fakat bu çalışma için hazırlanan ve kullanılan Psiko-eğitim Programı, yaşlılık dönemine girecek veya girmiş, ancak henüz yalnızlık duygusunu

yoğun yaşamamış bireylere de uygulanması koruyucu ve önleyici işlevi açısından yararlı olabilir.

- Yaşlı bireylerin “toplumla ilişkilerinin sürdürülmesi”, BM yaşı ilkelere arasındadır. Yaşlıların arkadaşları, yaşlıları ve genç kuşaklarla ilişkilerinin sürdürülmesi ve sürekliliği hem toplumsal hem de bireysel yararlar sağlamaktadır. Bu araştırmanın bulguları, yaşlıların sosyal katılımı arttıkça mutluluklarının artmakta ve yalnızlıklarının azalmakta olduğunu ortaya koymuştur. Buna dayanarak, ilgili aktiviteler yoluyla yaşlı bireylerin sosyal katılımını artırıcı olanak ve koşulların oluşturulması, devlet politikaları içinde yer alabilir.

Yaşlılar ve yalnızlık konularında çalışma yapabilecek araştırmacılara yönelik öneriler:

- Yaşlılara yönelik olarak diğer duyguları tanıma, ifade etme ve yönetme gibi konularda (mutluluk artırma, depresyon azaltma, korkular, dostluk geliştirme) Psiko-eğitim Programları hazırlanarak, yalnızlık duygusunun azaltılmasına dolaylı katkılar sağlanıp sağlanamayacağı ve etkileri test edilebilir.
- Yalnızlığı azaltmaya yönelik hazırlanan Psiko-eğitim Programı, gerekli uyarlamalar yapılarak risk grubundaki yaşlıların çocukları, aileleri ve akrabalarının da birlikte katılacakları araştırma desenleri oluşturulabilir.
- Yalnızlığı azaltmaya yönelik hazırlanan Psiko-eğitim Programı, gerekli uyarlamalar yapılarak daha kısa formatda uygulamaya yönelik araştırmalar planlanabilir ve etki açısından karşılaştırılabilir.
- Yaşlılarda yalnızlığı azaltmaya yönelik hazırlanan Psiko-eğitim Programı, 65 yaş ve üzeri bireylere yönelik hazırlanmış ve uygulanmıştır. Bu nedenle çalışma grubu; yaşlılık döneminin evreleri olan erken yaşlılık (65-75), orta yaşlılık (75-85) ve ileri yaşlılık (85 ve üzeri) dönemleri dikkate alınarak araştırma tekrarlanabilir.
- Yine yalnızlık duygusuna yönelik yaşlılar üzerinde yapılan betimsel ve deneysel çalışmalar Türkiye’de sınırlı sayıdadır. Yalnızlık duygusuna yönelik, farklı yaş gruplarından yaşlı bireyler üzerinde farklı desenlerde, yordayıcı ve yapısal eşitlik modelleri uygulanarak yaşlı

yalnızlığı konusunda literatüre katkı sağlayacak çalışmalar yapılabilir.

- Bu araştırmada, yalnızlığı azaltmaya yönelik Psiko-eğitim Programının, yaşlıların yalnızlık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Benzer bir çalışma da yaşlıların yalnızlık düzeyini azaltmaya yönelik olarak, farklı müdahale yöntemlerinin (grupla psikolojik danışma, bireysel psikolojik danışma vb.) yalnızlık üzerine etkisinin inceleneceği araştırma desenleri planlanabilir.
- Bu araştırmada yalnızlık düzeyi yüksek yaşlılarla çalışılmıştır. Benzer çalışmalarda yalnızlık düzeyi düşük ya da karma gruplarla da çalışılabilir.

**EXTENDED ABSTRACT**

**The Effect of Psychoeducation Program for Reducing Loneliness on Loneliness Level of The Elderly**

\*

Hanife Akgül / Binnur Yeşilyaprak  
Çanakkale Onsekiz Mart University/Ankara University

**Introduction**

When being examined and evaluated in terms of the elderly; loneliness is a social problem with a global aspect as it is experienced in almost every country at different levels. According to the report on loneliness and age, prevalence of loneliness is the highest at the age of  $\geq 70$  and over (Eshbaugh, 2009; Hawkley ve Cacioppo, 2010; Stone, Evandrou ve Falkingham, 2013). Percentage of loneliness increases significantly after the age of 75 (Dykstra, 2009; Schoenmakers, Van Tilburg ve Fokkema, 2012). “Loneliness is the most sorrowful experience of individuals arising in cases where the need for intimacy is not met” (Sullivan, 1953). The feeling of loneliness is evaluated as one of important feelings that make individuals suffer (Beal, 2006).

In Turkey, the rate of old age population is increasing at higher rate compared to the population rate of other age groups (Ministry of Development, 2014). According to the population projections, it is estimated that the rate of old age population in Turkey will increase to 10.2% in 2023 and will be included among countries with “very old age” population (Turkish Statistical Institute, 2013). Thus, in these years when we are at the point of “old age population”, it is required to take the problems and needs of the elderly to the group of priority studies in Turkey. There is a very limited number of studies on the elderly in Turkey. Together with gradually increasing old age population, individuals have to spend long years in old age and their needs and demands in this period have begun to gain importance (Siviş and Demir,

2004). There is an apparent need for psychological counseling and guidance services for the elderly in Turkey just like around the world.

### **Objective of the Study**

The aim of this study was to examine the effect of the psycho-education program prepared for decreasing loneliness levels of the elderly on their loneliness levels.

In the study, the following hypotheses were tested according to this general objective.

Hypothesis 1) LSE posttest mean scores of individuals in the experimental group who participated in the Psycho-Education Program for Decreasing Loneliness are significantly lower than their pretest mean scores.

Hypothesis 2) There is no significant difference between LSE posttest and pretest mean scores of individuals in the control group.

Hypothesis 3) LSE posttest mean scores of individuals in the experimental group who participated in the Psycho-Education Program are significantly lower than posttest mean scores of individuals in the control group who did not participate in the program.

Hypothesis 4) LSE follow-up test mean scores of individuals in the experimental group who participated in the Psycho-Education Program were significantly lower than their pretest mean scores (the change is permanent).

### **Method**

The experimental model with pretest, posttest, follow-up test, measurement and control group, which is frequently used in social sciences and can be showed as 2x3, was used in the study. Independent variable of the study was the psycho-education program applied to the experimental group. Dependent variable, on the other hand, was the loneliness levels of the elderly.

The sample group of the study consisted of a total of 40 elder individuals, 20 in the experimental group and 20 in the control group, who obtained high scores from the Loneliness Scale for Elderly. The study was completed with 34 elder individuals.

The data in the study were obtained with "LSE" which was developed by Jong Gierveld (de Jong Gierveld ve van Tilburg, 2006) and adapted into Turkish in this study. In the data collection process, the "Psycho-Education Program for Decreasing Loneliness" was applied to the experimental group, which is among the members of the experimental and the control groups residing in Kayseri Hacı Rukiye Gazioglu Nursing Home. While pretest-posttest were applied to both groups, follow-up tests were applied to the experimental group. Structured on the basis of the principles of Activity Theory and Cognitive Behaviorist Therapy; an eleven-session "Psycho-Education Program" was applied for the experimental application (Brown, 2013).

As the data did not show a normal distribution, Mann Whitney U Test and Wilcoxon Signed Rank Test were used for unrelated measurements in the study (Büyüköztürk, Çokluk and Köklü, 2013). All the hypotheses were tested with nonparametric statistical tests.

## Results

LSE mean score of the elderly who participated in the Psycho-Education Program for Decreasing Loneliness was 18.24 before the experiment, 3.53 after the experiment, and 4.94 in the follow-up test. While considering the mean scores of the elderly (control group) who did not participate in the program; the pretest score was 18.41, whereas the posttest score was 18.23.

At the beginning of the experimental procedure, the presence of a significant difference between the groups was tested and it was found that there was no difference.

As a result of the Wilcoxon Signed Rank Test conducted for testing Hypothesis 1, a significant difference was determined between the pretest and posttest scores of the experimental group ( $z=-3.63$ ,  $p<.001$ ). Accordingly, it is possible to obtain the result that Hypothesis 1 was

acceptable and the education applied in the study decreased the loneliness levels of the elderly.

As a result of the Wilcoxon Signed Rank Test conducted for testing Hypothesis 2, no significant difference was determined between the pretest and posttest scores of the control group ( $z=-.73$ ,  $p>.05$ ). Accordingly, Hypothesis 2 was acceptable. The acquired result showed that there was no statistically significant difference between the pretest and posttest in the control group in terms of loneliness.

As a result of the Mann Whitney U Test conducted for testing Hypothesis 3, a significant difference was determined between the posttest scores of the experimental group and the posttest scores of the control group ( $U=0$ ,  $p<.001$ ). Accordingly, Hypothesis 3 was acceptable. Accordingly, it is possible to state that the psycho-education applied in the study decreased the loneliness of the elderly.

As a result of the Wilcoxon Signed Rank Test conducted for testing Hypothesis 4, a significant difference was determined between the pretest and follow-up test scores of the experimental group ( $z=-3.62$ ,  $p<.001$ ). Accordingly, Hypothesis 4 was accepted and it can be stated that loneliness decreased between the pretest and follow-up test in the experimental group and the education was permanent. It was observed that the difference continued in a partially decreasing way even two months following the experimental procedure.

## **Discussion, Conclusion and Recommendations**

As a result of the study, it was determined that there was a significant decrease in the loneliness scores of the elderly who participated in the Psycho-Education Program for Decreasing Loneliness than those who did not and the effect was permanent. This result supports the objective of the study. Group sessions were completed with 17 members in the experimental group. The fact that group sessions were held in nursing homes where the elderly live enabled their participation. Feedbacks from the elderly can be accepted as a qualitative finding which indicates that the program is effective on providing the interest, satisfaction, and participation of the elderly.



As the psycho-education aims to earn skills, give information, and enhance and is grounded on experience and also the sessions are supported with weekday activities; the program is even more efficient. Relevant entertaining plays, stories, jokes, folk songs, and poems were included in the content of psycho-education and it was made more attractive and fun. In every session, information about the subject of session was presented and this information was supported with mini exercises and activities.

When evaluating the result of the study with the findings of previous related studies; it is seen that studies supporting the obtained result are dominant (Andersson, 1985; Arnetz ve Theorell, 1983; Ballantyne, Trenwith, Zubrinich ve Corlis, 2010; Caserta, ve Lund, 1993; Caserta ve Lund, 1996; Collins, 2006; Hopman-Rock, ve Westhoff, 2002; McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer ve Katula, 2000; Stevens, 2001; Stevens ve van Tilburg, 2000; Rosen ve Rosen, 1982; Zettel, ve Rook, 2004).

In the study, the following inferences can be made according to all applications and results: it is suggested to increase the number of sessions, prolong the application, and include some applications in the daily programs of the nursing home. It is possible to prepare different programs for men and women according to their interests and needs, plan the skills to be earned within the program according to gender, and thus make them sustainable even after completing the program. It is suggested to apply mini programs or supportive sessions in certain periods of time after completing the program so that the program becomes more efficient and it could be functional for increasing and preserving its positive effect for the elderly.

## Kaynakça / References

Adams, K. B., Sanders S., ve Auth E. A., (2004). Loneliness and depression in independent living retirement communities: risk and resilience factors. *Aging ve Mental Health*, 8(6), 475-485.

- Akça, F. ve Şahin, G., (2008). Huzurevinde yaşayan yaşlılar ile aile ortamında yaşayan yaşlıların psikolojik belirtilerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 11(4), 190-199.
- Akgül H. ve Yeşilyaprak B. (2015). Yaşlılar için yalnızlık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8(1), s.34-45.
- Akgün, E., (2001). *Huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları yalnızlık duyguları ve yaşam kaliteleri üzerine etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Akgün, H. S., Bakar, C. ve Budakoğlu, I. İ., (2004). Yatarak tedavi görmüş 65 yaş üstü hastaların fiziksel ve ruhsal sorunları ile günlük yaşam aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 7(3), 133-138.
- Aközer, M., Nuhurat C., ve Say Ş., (2011). Türkiye'de yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler araştırması. *Aile ve Toplum Dergisi*, 7(27), 103-128.
- Aksoydan, E., (2006). Ankara'da kendi evinde ve huzurevinde yaşayan yaşlıların sağlık ve beslenme durumları. *Türk Geriatri Dergisi*, 9(3), 150-157.
- Aksüllü, N. ve Doğan, S., (2004). *Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki*. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 5, 76-84.
- Akyıldızlar, E., (2007). *Kocaeli'nde bulunan üç farklı huzurevindeki yaşlıların beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Alkan, S. ve Sezgin, A., (1998). Yetişkin hastalarda yalnızlık. *C.Ü. H.Y.O Dergisi*, 2(1), 43-51.
- Andersson, L., (1985). Intervention against loneliness in a group of elderly women: an impact evaluation. *Social Science and Medicine*, 20(4), 355-64.
- Ardahan, M., (2010). Yaşlılık ve huzur evi. *Aile Ve Toplum Dergisi*, 5(20), 25-32.
- Arnetz, B. B. ve Theorell, T., (1983). Psychological, sociological and health behaviour aspects of a long term activation programme

- for institutionalized elderly people. *Social Science and Medicine*, 17(8), 449–56.
- Atila, S., (2006). *Toplumsal değişimin aile ve yaşlılar üzerine etkisi (İstanbul'daki beş huzurevinde inceleme)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ayrancı, Ü., Köşgeroğlu, N., Yenilmez, Ç., ve Aksoy, F., (2005). Eskişehir'de yaşlıların sosyoekonomik özellikleri ve sağlık durumları. *Sted*, 14(5), 113–119.
- Bahar, A., (2005). *Huzurevinde yaşayan yaşlıların depresyon ve anksiyete düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Ballantyne, A., Trenwith L., Zubrinich S. ve Corlis, M., (2010). I feel less lonely': What older people say about participating in a social networking website. *Quality in Ageing and Older Adults*, 11 (3), 25–35.
- Beal, C., (2006). Loneliness In olderwomen: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 27, 795–813. DOI:10.1080/01612840600781196
- Bilgiç, N., (2000). *Arkadaşlık becerisi eğitiminin ilköğretim 2.kademe öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Brown, N.W., (2013). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar hazırlama ve uygulama rehberi* (V. Yorgun, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Büyüköztürk Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (5. Baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (17. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2013). *Sosyal bilimler için istatistik*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çakıl, N., (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Çalıştır, B., Dereli, F., Ayhan, H. ve Cantürk, A., (2006). Muğla il merkezinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(1), 30–33.
- Caserta, M. S. ve Lund D. A., (1996). Beyond bereavement support group meetings: Exploring outside social contacts among the members. *Death Studies*, 20(6), 537–56.
- Caserta, M. S. ve Lund, D. A., (1993). Intrapersonal resources and the effectiveness of self-help groups for bereaved older adults. *The Gerontologist*, 33(5), 619–29.
- Cattan, N., Kime N. ve Bagnall, A. M., (2011). The use of telephone befriending in low level support for socially isolated older people – an evaluation. *Health and Social Care in the Community*, 19(2), 198–206. Doi: 10.1111/j.1365-2524.2010.00967.x.,
- Collins, C., (2006). Seniors CAN: Community-based education to promote independence for older adults. *The LLI Review*, 1, 60-68, [http://seniorscan.org/SeniorsCAN/files/pdf/Life Long Learning.pdf](http://seniorscan.org/SeniorsCAN/files/pdf/Life_Long_Learning.pdf) (Erişim Tarihi: 25.01.2015).
- Coşkun, M., (1998). *Samsun il merkezinde yaşayan yaşlıların sürekli kaygı düzeyleri ve bazı sosyoekonomik etmenleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Coşkuner, A., (1994). *İletişim becerisi geliştirme eğitiminin iş görenlerin iletişim çatışmalarına girme eğilimlerine, yalnızlık düzeylerine ve iş doyumlarına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Danış, M. Z., (2009). Türkiye’de yaşlı nüfusun yalnızlık ve yoksulluk durumları ve sosyal hizmet uygulamaları açısından bazı çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 20(1), s. 67-83.
- De Jong Gierveld, J., Groenou, V. M. B., Hoogendoorn, A. W., ve Smit, J. H., (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64B(4), 497–506. DOI: 10.1093/geronb/gbn043.
- De Jong Gierveld, J., (1988). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants, and consequences. *Review in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.

- De Jong Gierveld, J., ve Van Tilburg, T. G., (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28 (5), 582-598.
- De Jong Gierveld, J., ve Van Tilburg, T. G., (2011). *Manual of the loneliness scale 1999*, VU University, Amsterdam, 8 Ocak 2013, [http://home.fsw.vu.nl/tg.van.tilburg/manual\\_loneliness\\_scale\\_1999.htm](http://home.fsw.vu.nl/tg.van.tilburg/manual_loneliness_scale_1999.htm) (ErişimTarihi: 25.11.2015).
- Demet, M. M., Taşkın, E. O., Deniz, F., Karaca, F. ve İlçelli, İ., (2002). Manisa huzur evinde kalan yaşlılarda depresyon belirtilerinin yaygınlığı ve ilişkili risk etkenleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13 (4), 290-299.
- Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. ve Tor, N., (2010). Bir huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 93-97.
- Dong, X.Q, Chang E.S., . Wong E. ve Simon M., (2012). Perception and negative effect of loneliness in a Chicago Chinese population of older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54, 151-159.
- Duy, B., (2003). *Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dykstra, P. A., (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6, 91-100. DOI: 10.1007/s10433-009-0110-3.
- Dykstra, P.,A., Tilburg V. T. G. ve Gierveld, D. J., (2005). Changes in older adult loneliness results from a seven-year longitudinal study. *Research On Aging*, 27(6), 725-747. DOI: 10.1177/0164027505279712
- Erdoğan, M. Y. ve Özkan, M., (2007). Farklı dini inanışlardaki bireylerin ölüm kaygıları ile ruhsal belirtiler ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(3), 171-179.
- Eshbaugh, E., (2009). The role of friends in predicting loneliness among older women living alone. *Journal of Gerontological Nursing*, 35(5), 13-16.

- Fees, B. S., Martin, P. ve Poon, L.W., (1999). A model of loneliness in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 54(4), 231-239.
- Ferguson, L., (2012). Tackling loneliness in older age – why we need action by all ages. *Quality in Ageing and Older Adults*, 13(4), 264-269.
- Greenfield, E. A. ve Russell, D., (2011). Identifying living arrangements that heighten risk for loneliness in later life: Evidence from the u.s. national social life, health, and aging project. *Journal of Applied Gerontology*, 30(4), 524-534.
- Grenade, L. ve Duncan B., (2008). Social isolation and loneliness among older people: Issues and future challenges in community and residential settings. *Australian Health Review*, 32(3), 468-478.
- Güler, N. ve Akal, Ç., (2009). Sivas ilinde evde yaşayan 65 yaş ve üzeri bireylerin yaşam kalitesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 12(4), 181-189.
- Hacıhasanoğlu, R. ve Yıldırım, A., (2009). Erzincan huzurevinde yaşayan yaşlılarda depresyon ve etkileyen faktörler. *Türk Geriatri Dergisi*, 12 (1), 25-30.
- Hawkley, L. C. ve Cacioppo, J. T., (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. DOI 10.1007/s12160-010-9210-8.
- Hopman-Rock, M. ve Westhoff, M. H., (2002). Development and evaluation of 'aging well and healthily': A health education and exercise program for community living older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 363-80.
- İmamoğlu, S., (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İslam, A. Ş., (1987). *Bireysel psikolojik danışmanın yaşlılarda kendini kabule etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Jacob, S., (1996). The grief experience of older women whose husbands had hospice care. *Journal of Advanced Nursing*, 24, 280-286.
- Kalkınma Bakanlığı, (2014). Onuncu Kalkınma Planı. Yaşlanma, Özel İhtisas Komisyonu Raporu. Ankara.

- Kavlak, O. ve Saruhan, A., (2002). İnfertil kadınlarda yalnızlık düzeyi ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 41(4), 229–232.
- Koçak, R., (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kozaklı, H., (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Lou, V. W. Q. ve Jimmy, W., (2012). Chinese older adults' resilience to the loneliness of living alone: a qualitative study. *Aging ve Mental Health*, 16(8), 1039–1046.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, B., Jerome, D. X., Kramer, G. J. ve Katula, J., (2000). Social relations, physical activity and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31(5), 608–17.
- Miroğlu, C., (2009). *Ankara'da bir huzurevi incelemesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkbilim - Etnoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Mulvihill, J., (2011). Personalised befriending support for older people. *Quality In Ageing And Older Adults*, 12(3), 180-183.
- Neto, F. ve Barros, J., (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of cape verde and Portugal. *Journal of sychology*, 134(5), 245–255.
- Nyqvist, F., Cattan, M., Andersson, L., Forsman, A. K., ve Gustafson, Y., (2013). Social capital and loneliness among the very old living at home and in institutional settings: A comparative study. *Journal of Aging and Health*, 25(6), 1013–1035. DOI: 10.1177/0898264313497508.
- Öğüt, S., Polat, M., Orhan, H. ve Küçüköner, E., (2008). Isparta ve Burdur huzurevlerinde kalan yaşlıların sosyodemografik durumları ve beslenme tercihleri. *Turkish Journal of Geriatrics*, 11(2), 82–87.
- Ongan, D., (2012). *Huzurevlerinde yaşlılara sunulan beslenme hizmetlerinin değerlendirilmesi ve yaşlıların beslenme durumlarının saptanması*.

- Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özen, D., (2008). *Huzurevinde yaşayan yaşlılarda ölüm kaygısının günlük yaşam işlevlerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, M., (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztop, H., (2006). Yaşlı kadınların ekonomik ve psiko-sosyal sorunları. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(4), 234–239.
- Pennington, J. ve Knight, T., (2008). Staying connected: The lived experiences of volunteers and older adults. *Ageing Int* , 32, 298–311. DOI 10.1007/s12126-008-9020-5.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D., (1982). *Perspective on loneliness*. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds). *Loneliness: A sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (13–46). New York: Wiley Interscience.
- Perese, E. F. ve Wolf, M., (2005). Combating loneliness among persons with severe mental illness: social network interventions' characteristics, effectiveness and applicability. *Issues in Mental Health Nursing*, 26, 591-609.
- Pinquart, M., (2003). Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 31–53. DOI:10.1177/02654075030201002.
- Rokach, A., ve Bauer, N., (2004). Age, culture and loneliness among czechs and canadians. *Current Psychology*, 23(1), 3-23.
- Rosen, C. E. ve Rosen, S., (1982). Evaluating an intervention program for the elderly. *Community Mental Health Journal*, 18(1), 21-33.
- Ryan, M., ve Patterson, J., (1987). Loneliness in the elderly. *Journal of Gerontological Nursing*, 13(5), 6–11.
- Sardogan, M. E., (1998). *Florida insan ilişkileri beceri eğitimi modelinin grup üyelerinin kaygı, yalnızlık, atılganlık, kendini açma ve empatik beceri düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Sarıhan, C. Ö., (2007). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan annelerin aile işlevlerini algılamaları ile yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*.



Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi (Çocuk Gelişimi ve Eğitimi) A.B.D., Ankara.

- Schoenmakers, E. C, Tilburg, V. T. G. ve Fokkema, T., (2012). Coping with loneliness: what do older adults suggest?". *Aging ve Mental Health*, 16(3), 353-360.
- Siviş, R. ve Demir, A., (2004). Küresel yaşlanma ve Türkiye’de yaşlılarda psikolojik danışma ve rehberlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 43-48.
- Siviş, R., (2005). *The effect of a reminiscence grup counseling program on the life satisfaction of older adults*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sözeri, V. G., Oğuzhanoğlu, N., Amuk, T. ve Ateşçi, F., (2008). Huzurevindeki yaşlılarda depresyon sıklığı ve ilişkili risk etmenleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 25-32.
- Stanley, M. et al., (2010). Nowadays you don’t even see your neighbours’: Loneliness in the everyday lives of older Australians. *Health and Social Care in the Community*, 18(4), 407-414. DOI: 10.1111/j.1365-2524.2010.00923.x.
- Steven, N., ve Van Tilburg, T. G., (2000). Stimulating friendship in later life: A strategy for reducing loneliness among older women. *Educational Gerontology*, 26(1), 15-35. (Erişim Tarihi: 21.03.2014). <http://dx.doi.org/10.1080/036012700267376>
- Stone, J., Evandrou, M. ve Falkingham, J., (2013). The transition to living alone and psychological distress in later life. *Age and Ageing*. 42(3), 366-72. doi: 10.1093/ageing/aft006.
- Sullivan, H. S., (1953). *Interpersonal theory of personality*. New York: Norton Company Inc.
- Tambağ, H., (2010). *Huzurevindeki yaşlılara sağlıklı yaşam biçimi ve yaşam doyumu geliştirmeye yönelik verilen psiko-eğitimin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- TÜİK, (2009). Türkiye İstatistik Kurumu. Yaşam Memnuniyeti Araştırması. <http://www.tuik.gov.tr> (Erişim Tarihi: 27.12.2014).
- TÜİK, (2013). Türkiye İstatistik Kurumu. İstatistiklerle Yaşlılar. <http://www.tuik.gov.tr> (Erişim Tarihi:27.01.2015).

- Ünal, G. ve Bilge, A., (2005). İleri yaş gurubunda yalnızlık, depresyon ve kognitif fonksiyonların incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 8(2), 89-93.
- Victor, C. R., (2012). A Longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *The Journal of Psychology*, 146(3), 313-331.
- WHO, (2002). World Health Organisation, Active Ageing A Policy Framework. WHO Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion Ageing and Life Course, Geneva. <http://www.who.int/hpr/ageing/ActiveAgeingPolicyFrame.pdf> (Erişim Tarihi: 25.11.2015).
- Woolham, J., Daly, G. ve Hughes, E., (2013). Loneliness amongst older people: Findings from a survey in coventry, UK". *Quality in Ageing and Older Adults*,14(3), 192-204.
- Yazıcı, R., (1994). *Yaşlı bireylerin ölüm kaygısı ve bunun günlük yaşam aktivitelerine olan etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, E., (2008). *Yaşlı bayanlarda fiziksel ve rekreasyonel aktivitenin yalnızlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Zarif, M., (2006). *Yaşlı kişilerde algı ve bilişsel bozuklukların günlük yaşam aktivitelerine olan etkisinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zettel, L., ve Rook, K., (2004). Substitution and compensation in the social networks of older widowed women. *Psychology and Aging*, 19, 433-443.

#### Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Akgül, H. ve Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 11-52. DOI: 10.26466/opus.401331